

國小學生大部分是由家裡準備食物，但現在廣告置入行銷花俏，學生難以拒絕在華麗包裝下到底吃下肚子的是什麼？有無不良的添加物。因此教導認識食品標示、營養標示、成分內容是重要的，但要讓學生建立健康的食品選擇觀念。

現今學生的飲食習慣在當今速食的社會環境下，常常養成不良的飲食習慣，藉由本次的課程讓低年級學生了解營養食物的種類，及如何在生活中落實選取健康的食物，讓學生可以健康吃快樂動。也期待家庭教育發揮功能可以讓均衡且營養的飲食習慣落時在學生的生活中。

這次的教學活動可能學生在選擇食物的外包裝的作業提交，出現預期落差這是我下一次要改進的。